

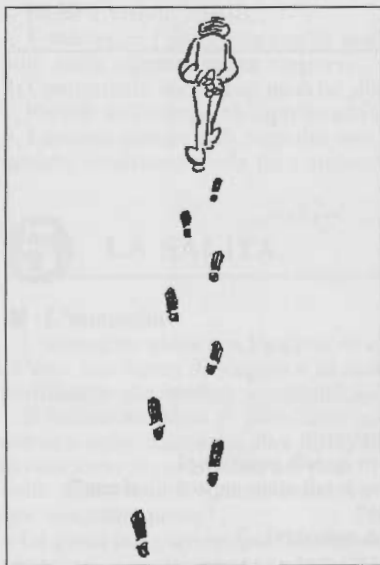
IMMAGINI PER IL CAMMINO.

ATTEGGIAMENTI DEL PELLEGRINO

Nel 1970 Mingote ha disegnato uno splendido libro dal titolo Uomo solo. Da questo prendiamo la maggior parte delle immagini che mettiamo in relazione al cammino secondo una doppia direzione: la persona in cammino e gli atteggiamenti dei giovani nel cammino, malgrado i personaggi siano vecchi o sclerotizzati, specchio della Spagna che essi intendevano riflettere.

L'avventura e la ricerca si concretizzano nel cammino. A volte è possibile fare pause in questo cammino per scoprire gli atteggiamenti fondamentali. È quello che si propongono queste immagini, le quali partono da simboli tanto elementari e chiari da permettere un lavoro efficace sia con giovani che con adulti.

In quegli anni si sognava una realtà - e una società - diverse. Adesso noi ci adattiamo a quello che abbiamo e ci confermiamo in quello che avevamo. Di fronte al cammino di allora ha trionfato il labirinto attuale, nel quale continuiamo a girare e rigirare. Però il cammino continua ad essere aperto per molti, perché molti, soprattutto giovani, continuano a cercare. Essi, e noi altri con loro, potremmo percorrerlo... Queste immagini possono essere di aiuto per scoprire gli atteggiamenti che sono alla base dei comportamenti di molti giovani e per poter camminare più liberi e coscienti di quello che desideriamo e cerchiamo.



1 DAVANTI, UN CAMMINO; DIETRO, UNA STORIA

■ L'immagine

- Come è stato detto, il viaggio simbolizza la ricerca della verità, della pace e dell'immortalità. Ogni viaggio è un viaggio verso l'intimo di se stessi e rappresenta il profondo desiderio del cambiamento interiore.
- Chi esce di casa e intraprende il cammino si trasforma in un eroe che non sa dove arriverà. D'altro canto egli deve costruirsi il cammino giorno per giorno. Non gli serve quello che ha percorso il giorno precedente.
- In questa immagine le orme appaiono marcate molto chiaramente: quello che è stato vissuto, quello che uno lascia dietro di sé, ciò che ha segnato la nostra vita in un determinato momento...
- Questo individuo ha le mani dietro la schiena e intrecciate: sta costruendo un cammino, però non sa dove sta andando...

■ Per fare

1. Immaginare che queste orme siano nostre: dare un nome ad ognuna di esse tenendo conto di quello che si è lasciato dietro di sé, sia esso positivo o negativo.
2. Migliorare qualcuna di queste orme: dipingerle su un foglio di carta grande e farlo in modo simbolico in maniera da esprimere mediante il disegno quello che si vuole rappresentare.
3. Le orme che restano indietro indicano un cammino che ci si lascia alle spalle: come è nella realtà il cammino di ognuno di noi?
4. A volte quello che costa è mettersi in cammino (In pratica non si sa come comincia tutto questo). Pensare a cosa dovrebbe fare ognuno a livello personale o il gruppo e vedere come mettersi in cammino in quella direzione.
5. Camminare con le mani dietro la schiena: è una buona posizione per camminare? Chi la usa e che cosa significa? Quale sarebbe la posizione più idonea per colui che si mette in cammino?

6. Qual è il destino di ognuno di noi? Immaginare la meta alla quale ognuno deve arrivare. Immaginare poi anche il cammino o i cammini che esistono per raggiungerla. Concretizzare come si potrebbero seguire e che cosa bisogna fare per raggiungere la meta.



2 ARMI PER IL CAMMINO

■ L'immagine

– Potrebbe simboleggiare l'armamento di alcune persone in epoche passate. Conviene, in ogni caso, applicarla alla attualità e a noi stessi.

– Il personaggio appare ben armato. Ha paura del *cammino*? Non è in fondo senza difese?

- Il personaggio indossa un abbigliamento guerresco e bellicoso. Quali sono le armi attuali che ci fanno essere come lui?
- Il personaggio sta dirigendosi verso il passato o verso il futuro?
- Il personaggio trascina oggetti che producono rumore intonati al proprio abbigliamento. Li ha messi lui? Gli sono stati attaccati da qualcuno?

■ Per fare

1. Commentare quello che si vede nell'immagine e rispondere alle domande precedenti.
2. Confrontare questa immagine con i giovani di oggi. Hanno qualcosa in comune? Che cosa?
3. Il personaggio porta una spada (come potrebbe portare un bastone o uno scettro o una bacchetta magica... Però è una spada). Anche i giovani di oggi si comportano allo stesso modo?
4. Trasformare questa spada in un qualsiasi altro oggetto che aiuti a percorrere il cammino della vita, ad affrontare il futuro senza paura e con speranza...



3 IMMOBILI NEL CAMMINO

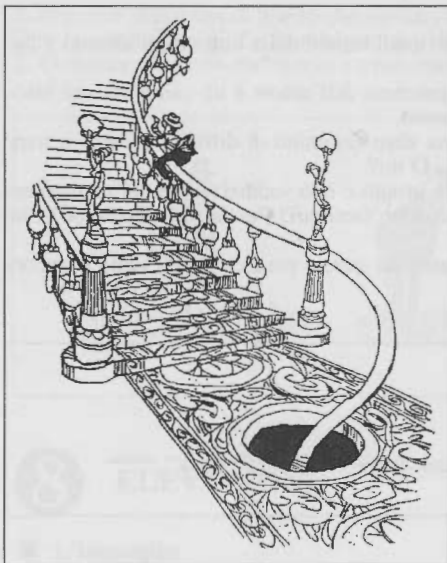
■ L'immagine

L'immagine offre molte possibilità di lettura:

- Per quale ragione e a che scopo sta lì questo individuo in questa posizione?
- Si è messo ad osservare le formiche con calma e poi non è più stato capace di alzarsi?
- Non vuole magari distruggere il cammino delle formiche?
- È da troppo tempo in quella posizione e non riesce più a muoversi...?
- Che cosa potrebbero simboleggiare queste formiche?

■ Per fare

1. Rispondere alle domande precedenti.
2. Concentrarsi sull'atteggiamento del personaggio: in che cosa somiglia al nostro atteggiamento, a quello dei membri del gruppo, ai giovani in generale...?
3. Una cosa è l'osservazione degli animali – dai quali possiamo imparare tanto – altra è questo. Dire la differenza.
4. Osservare attentamente il comportamento di un animale in concreto. Il commento in seguito.
5. Paragonare le formiche al proprio gruppo. Che conclusioni si ricavano?



4 LA DISCESA

■ L'immagine

In questa immagine sono diversi gli elementi che richiamano l'attenzione:

- Il punto di partenza è l'idea della brevità della vita (Qui non si vede la nascita, però si indovina il finale rappresentato dalla morte).
- La vita è come un cammino che si percorre, a volte, molto in fretta.
- In determinate occasioni non siamo in grado di controllare questo cammino. O ci sentiamo obbligati a seguire una determinata strada. Allora ci lasciamo trasportare (ci lasciamo cadere) da questo cammino invece di percorrerlo noi...
- Chi «scende» è una persona anziana che «si comporta come un bambino» in un luogo serio e persino sontuoso. Il recupero dell'infanzia non lo affranca dal «crescere» e dall'arrivare alla fine... rapidamente.
- La ringhiera non si conclude con il pomello che fa da estremità, arriva ancora «più in bas-

so»: fogna di palazzi importanti, cantina, inferno, terra-tomba...

- Una interpretazione insolita: potrebbe star salendo? La verità è che per far questo c'è la scala... Però in questa epoca di «arrampicate» tutto può succedere...

■ Per fare

1. Giocare e giocare con gli altri: ricordare qualche gioco dell'infanzia, ripeterlo e vedere cosa si prova a viverlo adesso...
2. Confrontare l'immagine con la vita in generale. O con il mondo dei giovani. Partire dai simboli: scala, tappeto, vuoto, ringhiera...
3. Confrontarla anche con qualche situazione attuale: la politica, la religione, l'economia...
4. Parlare dell'immagine supponendo che il personaggio «stia salendo».
5. Lasciarsi portare può condurre non soltanto alla *discesa* bensì anche all'*affondamento*. Esiste qualche situazione simile tra i giovani?

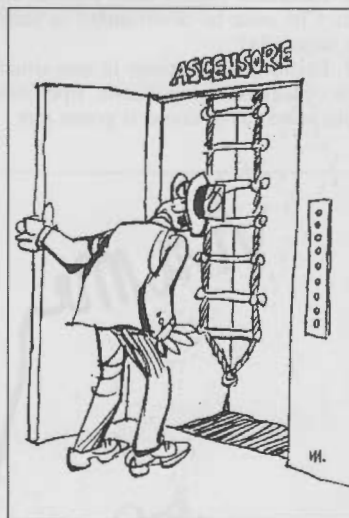
5 LA SALITA

■ L'immagine

- L'immagine gioca con l'ascensore e la salita, che è anch'essa una forma di viaggio e di cammino: un processo purificatore che implica soprattutto ascesi e superamento.

- Il mondo moderno ci offre tutto già bell'e pronto, anche se a volte ci presenta altre difficoltà da superare. Questo dilemma si concretizza nei nuovi riti di iniziazione, a volte molto lunghi. Questa immagine ha qualcosa a che fare con tutto questo?

- La gente più giovane usa l'ascensore per salire ai piani superiori e anche per scendere! Si cammina poco e soprattutto le scale non si salgono né si scendono a piedi. Alcuni medici segnalano che si sta evidenziando nelle generazioni più giovani una atrofia dei deltoidi. Di fronte allo sforzo del camminare, tutto ci viene offerto già pronto. I risultati non sono buoni neppure dal punto di vista fisico...



■ Per fare

1. Che cosa pensa il personaggio di fronte a quello che gli appare davanti? Cosa gli succede? Che cosa prova?

2. Cosa farà? Salirà?
3. Confrontare l'immagine con il mondo dei giovani: quali aspetti della loro vita li aiutano a *purificarsi, rafforzarsi...*?
4. Romeo saliva per mezzo di una scala. Anche il percorso dell'amore è un cammino che bisogna seguire con tappe e scale diverse. Parlare di questo.
5. Fare un confronto anche con il mondo del lavoro, altro cammino di difficile accesso o transito per alcuni. Ciò nonostante la gente se la cava... O no?
6. Di fronte alla comodità di trovarci tutto già bell'e pronto c'è la soddisfazione dei risultati ottenuti con fatica. Questo linguaggio e questa realtà ci sono familiari? Perché sì o perché no? Che cosa si potrebbe fare?
7. «Se vuoi ottenere qualcosa devi lavorare», diciamo da queste parti... Questo detto è ancora valido ai nostri giorni? Fare degli esempi.



6 SENSO SBAGLIATO

■ L'immagine

- Qui appare un altro simbolo: il deserto della vita, che bisogna percorrere ed attraversare... Personalmente... Fino alla fine... Affrontando la siccità o la solitudine avverse...
- Dopo aver vissuto tante esperienze, dopo aver attraversato la vita, può succedere che scopriamo di essere stati su un cammino sbagliato... Questo è tutto. Che cosa facciamo? Perché c'è una soluzione.
- E se qualcuno ha cambiato la direzione della freccia? Però a volte ci sono degli errori fatali...
- La freccia segnala il futuro, però alcuni tendono ad indietreggiare rifugiandosi nel passato...

■ Per fare

1. Immaginarsi di essere questo personaggio. Dire quello che si prova...
2. Ricordare aspetti della propria vita che hanno portato ognuno di noi ad un cammino sbagliato. Che cosa ha determinato la scelta di questa direzione? come si è riusciti ad abbandonarla o a superarla?
3. Esiste una soluzione in una situazione come questa? Dire quello che il personaggio può fare (accettazione, integrazione, ripetizione, marcia indietro, tornare sui propri passi...); fare un esempio concreto di come si possa fare.



7 FIRMARE E AFFERMARE (DURANTE) IL CAMMINO

■ L'immagine

- La morte è la fine del cammino, però noi ci neghiamo alla morte senza aver fatto niente o senza fare qualcosa di più.
- La vita scappa via, però qualcosa rimane. In questo caso resta disegnata nell'aria la propria aspirazione alla vita. O è il nostro desiderio di risaltare? O di sopravvivere?

■ Per fare

1. Ripercorrere la propria vita partendo dalla fine: immaginiamoci una frase che scriveremmo alla fine e ci farebbe piacere che ci definisse. Vedere dopo come venire a capo fin d'ora del cammino della vita.

2. Prendere coscienza di quello che ognuno fa o potrebbe fare: che contributo do io all'umanità? Dire tre cose positive. Ce le abbiamo di sicuro...
3. Qualcosa di quello che faccio e vivo resterà per sempre: fare un esempio in concreto...



8 ELEVAZIONE

■ L'immagine

- Tre vignette preziose per riassumere un atteggiamento di libertà.
- Il personaggio è «anziano». In questo caso è addirittura vecchio: è al di sopra del bene e del male?
- Porta il bastone, però non lo usa. O magari gli serve per «elearsi»?
- Che senso può avere questa «elevazione-ascensione»? Il problema è anche vedere verso dove va, perché è una cosa molto buona, però può diventare evasione.

■ Per fare

1. Dare un titolo all'immagine.
2. Fare esempi in concreto di come si possa essere liberi di fronte alle proibizioni.
3. In forma diversa: fare in modo che le cose non ci coinvolgano e allo stesso tempo essere capaci di uscire vincitori. Ovvero anche come essere al di sopra del bene e del male senza avere atteggiamenti evasivi o dispregiativi, bensì solidali e impegnati?
4. Come reagiamo di fronte alle proibizioni? Non solo a quelle che incontriamo lungo il cammino (ce ne sono molte), ma anche a quelle della vita (fare esempi di casi concreti).
5. Il bastone serve per aiutarsi durante il cammino. Portare un bastone e attribuirgli altri possibili usi a seconda di quello che ognuno necessita nel cammino della vita...
6. E se questa immagine fosse un'immagine della morte? Parlare di questo.

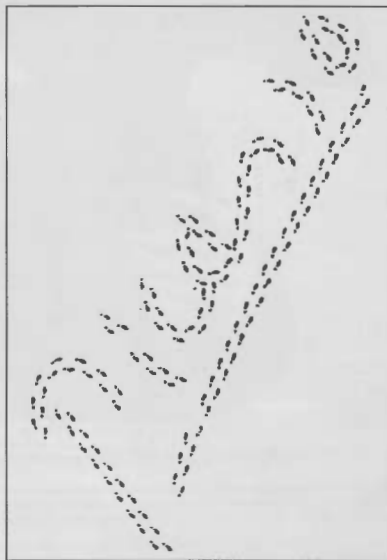
9 LASCIARE UNA TRACCIA E FARE UN CAMMINO

■ L'immagine

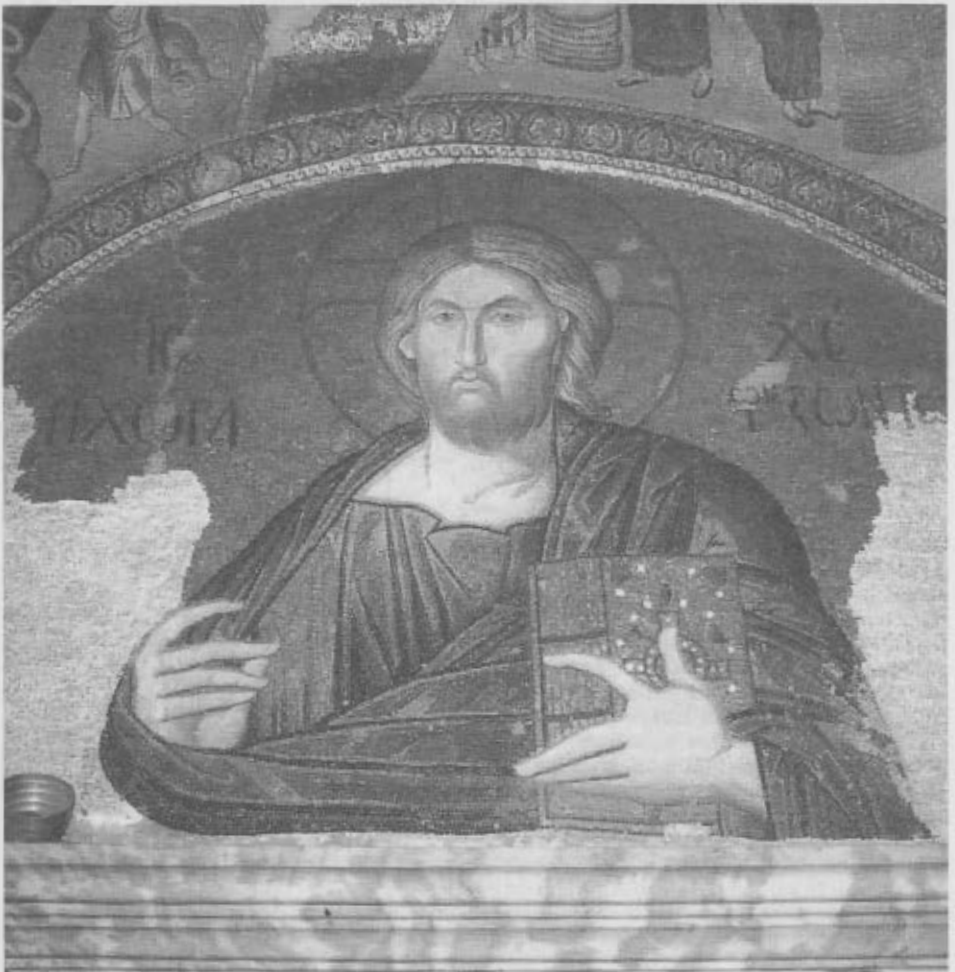
- Questa immagine faceva parte di un annuncio che pubblicizzava un itinerario lungo luoghi conosciuti di Barcellona.
- «Segua un genio che ha lasciato una traccia in Barcellona» diceva lo slogan. E poi aggiungeva sopra o a lato alcune lettere: «Passeggeri attraverso la Barcellona che conobbe ed ispirò Picasso»...
- È un'immagine semplice però suggestiva, con molte connotazioni e possibilità di lavoro, adatta dagli adolescenti in poi: impronta, cammino, firma, nome, cognome...

■ Per fare

1. Scrivere il proprio nome in maniera originale: ogni lettera rappresenta una qualità che si è acquisita negli ultimi anni... Le ultime lettere, qualcosa che si conquista...



2. Scrivere allo stesso modo il cognome, però riflettendo su quello che ci hanno dato altre persone: i genitori, i parenti, gli amici, gli educatori...
3. Scrivere il proprio nome con i piedi, camminando sul suolo. (Sarebbe bello farlo su una spiaggia, perché così rimarrebbe scritto). Se c'è molta gente, si può *scrivere* soltanto la prima lettera. Decidere per ogni lettera o per ogni passo quali sono stati i passi che abbiamo compiuto nella vita per affermarci come persona, per essere noi stessi...
4. Porre la propria firma mediante impronte, più piccole o più grandi, di diversi colori, ecc... in modo da dare in concreto un'idea di quale sia l'impronta che ognuno vorrebbe lasciare nella vita. In alcuni gruppi si può fare lo stesso però riferendolo alla propria vita cristiana.
5. A volte imitiamo i migliori. Va bene. Dire chi o cosa ha influito di più nella vita di ognuno: un libro, un film, un attore, una canzone, un'amicizia... Però a volte noi continuiamo ad essere noi stessi: dare un'idea in concreto – camminando – di come sia il cammino che abbiamo percorso e come si è disposti a continuarlo.
6. Restano altre possibilità ancora: premere forte, camminare dritto davanti a noi, lasciare una traccia, camminare in punta di piedi... Ognuno può dire quando gli è successo di farlo nella vita o come vive attualmente.
7. Paragonare questa immagine alla primavera. Vedere quali sono le differenze e tirarne le conclusioni.



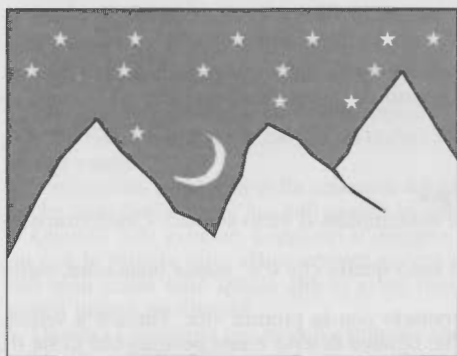
DINAMICHE ED ESERCIZI PER PELLEGRINI

Milioni di pellegrini sono stati guidati nel corso dei secoli dalla Via Lattea nel loro cammino verso la meta. I pellegrini percorrono un cammino reale e allo stesso tempo simbolico, come è ogni cammino di per sé.

I pellegrini di oggi o coloro che restano a casa possono rivivere questo cammino simbolico. Per loro proponiamo diversi esercizi o dinamiche che possono essere realizzati o messi in atto durante il cammino o in qualunque altro momento. Se non si partecipa a pellegrinaggi sarà comunque utile avere consapevolezza del fatto che tutti siamo pellegrini in cerca di un senso: percorriamo la nostra vita in fretta (infanzia), a volte con sussulti o spaventi (adolescenza), altre volte tranquillamente (adulti...). Perché il cammino è il simbolo della nostra stessa vita...

Questi esercizi potrebbero quindi essere realizzati durante il cammino, soprattutto se si va in gruppo. Per questa ragione li abbiamo raggruppati sotto il titolo «Durante il cammino». Essi potranno servire anche come motivazione, soprattutto se realizzati in precedenza. E non c'è dubbio che avranno ancora maggiore validità se si impiegano come ricordo e memoria dopo il cammino (sono stati raggruppati sotto il titolo «In casa»). Alcuni sono intercambiabili, e in ogni caso la cosa importante è concentrarsi sul cammino interiore, del cui percorso tutti abbiamo esperienza o memoria.

Questi esercizi si possono realizzare soprattutto a partire dall'adolescenza. Servono però anche per gli adulti. Nel caso si vogliono impiegare con dei bambini, bisogna farlo in maniera semplice (senza analisi) e divertente (trasformarli in gioco).



1 LE STELLE

■ Il simbolo

- Le stelle simbolizzano il conflitto tra forze spirituali, o della luce, e le forze materiali, o delle tenebre.
- Sono inoltre fari proiettati sulla notte dell'inconscio.

■ Obiettivo

- Approfondire la propria vita.
- Scoprire i propri aspetti positivi.
- Sviluppare l'autostima.

■ Esercizi

1. Durante il cammino: Dialogo con la propria stella.

- Durante il cammino, in una notte stellata, stendersi al suolo supini.
- Contemplare, senza pensare, il firmamento. Guardare tutte le stelle che ci sono.
- Scegliere una che simboleggi la propria vita: per il suo splendore, per la sua forma, per la sua posizione, per la sua distanza rispetto alle altre...
- Iniziare un dialogo con la stella: parlare di un qualche momento significativo della propria vita... Fare in modo che anche la stella dica la sua...
- Chiedere alla fine quello che questa stella si aspetta da te.

2. In casa: La stella che io sono.

In casa o in un altro luogo, anche in pieno sole, immaginare la stella che si è: visualizzarla, vederne la forma, i colori, il movimento...

- Il centro rappresenta i nuclei fondamentali di ognuno.
- Visualizzare poi anche ogni punta della stella in modo diverso: ogni punta riflette una qualità che ognuno di noi possiede..
- Assegnare un nome ad ognuna di queste punte, però tradurlo in una forma concreta che lo esprima.
- Dopo aver fatto tutto questo, disegnare su un foglio bianco questa stella. Partire prima di tutto dalla forma. Dipingere quindi ogni punta in modo diverso...
- Mostrare ad altri la propria stella e commentarla.
- Se non è stato fatto prima, distribuire adesso i colori (colori a cera, pennarelli...) in modo che ognuno possa colorare la propria stella. Mostrarla ancora una volta e commentare...
- Alla fine, con materiale diverso, fabbricare una stella che rappresenti quella che precedentemente è stata vista o disegnata.



2 UNA VIA DI STELLE

■ Il simbolo

- La via lattea appare in tutte le tradizioni come un luogo di transito. Ha un'origine divina e lega il mondo divino a quello terrestre.
- Essa viene paragonata anche al serpente, al fiume, a una impronta di passi, a una cucitura e a un albero. Simboleggia la strada dei pellegrini, degli esploratori e dei mistici.
- La via lattea è la via per passare da un luogo all'altro della terra, da un piano all'altro del cosmo, da un livello all'altro della psiche.

■ Obiettivi

- Ripercorrere mentalmente la propria vita e vedere quali persone hanno avuto influenza su di essa.
- Ringraziare quelle persone che più ci hanno illuminato durante la nostra vita.

■ Esercizi

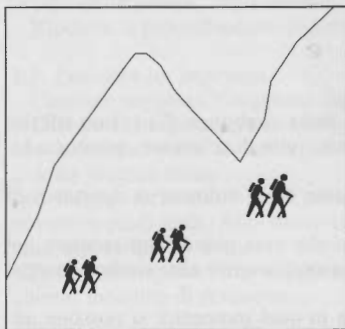
1. Durante il cammino: *Le stelle che brillano di più.*

- In una notte stellata, distendersi a pancia in su e contemplare il cielo stellato. Concentrarsi in modo particolare sul cammino della via lattea.
- Rimanere semplicemente a contemplare. Vedere tutto quello che c'è: massa biancastra, stelle più brillanti o più distanti...
- Scegliere un frammento della via lattea e confrontarlo con la propria vita. Tornare a vedere cosa c'è in essa, però dando un nome ad ogni stella: ognuna di esse è una persona che ci ha illuminato in un qualche momento della nostra vita...
- Contemplare per un certo tempo lasciandoci trasportare dai sentimenti che il ricordo di queste persone risveglia in noi.
- Tornare a percorrere quel cammino identificando le stelle con persone concrete e ringraziarle una ad una.
- Commentare alla fine l'esperienza con un altro o con il gruppo.

2. In casa: *Un cammino di stelle.*

- Ripercorrere mentalmente la propria vita e vedere quali sono le persone che hanno influito positivamente su di essa: genitori, amici, professori...
- Immaginare ognuna di queste persone come una stella: vedere che luce emanano, che forma hanno...
- Disegnare ognuna di queste stelle in un cammino di stelle. È importante usare dei colori.
- Includere qualche «stella passeggera», ricordo di un qualche momento significativo, per quanto breve esso sia stato.

– Spiegare questo cammino a qualcuno o a tutto il gruppo. Raccontare in modo particolare quello che ci si ricorda di qualche persona.



3 IL CAMMINO

■ Il simbolo

– Il viaggio simbolizza la ricerca della verità, della pace e dell'immortalità. Implica inoltre la ricerca e la scoperta di un centro spirituale.

– Ogni viaggio, in definitiva, è un viaggio verso il fondo di se stessi. Per questa ragione alcuni viaggi si realizzano soltanto nel proprio mondo interiore. Per questa stessa ragione il viaggio che costituisce una fuga da se stessi non termina mai.

– La ricerca della terra promessa e il pellegrinaggio esprimono anche il cammino verso il centro. Detto con altre parole: il viaggio rappresenta il profondo desiderio di cambiamento interiore.

– Graficamente il viaggio si concretizza in un cammino: un itinerario narrato (racconti, favole, storie...) o riflesso in immagini (quadri, disegni...). Di fatto la letteratura narrativa è sorta vicino ai cammini, visto che gli autori dell'antichità costruivano i propri racconti su un andamento itinerante.

■ Obiettivi

- Essere coscienti della vita che viviamo e di quello che ci circonda.
- Integrare gli aspetti dolorosi con quelli piacevoli della nostra vita passata.

■ Esercizi

1. Durante il cammino: *Vedere e vivere il cammino.*

- Camminare senza pensare, soltanto osservando, contemplando, sentendo...
- Può essere di aiuto il fatto di camminare in silenzio, almeno per un certo tratto.
- Fermarsi in un qualche posto e continuare a contemplare: lasciare che gli oggetti ci parlino...
- Perdersi, avendo tempo a sufficienza, per un cammino qualunque per il quale abitualmente non passiamo: cercare impronte, tracce di ruote, vestigia antiche...
- Alla fine della giornata, commentare la parte fondamentale di questo cammino vissuto...

2. In casa: *Il cammino vissuto e percorso.*

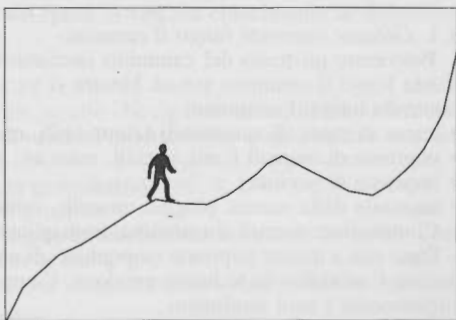
- Si può dare semplicemente questo ordine: «Disegnate un cammino con tutto quello che in esso ci può essere».
- L'animatore, a seconda della necessità del gruppo, può dare ancora altre indicazioni: «Disegnate anche tutto quello che c'è o può esserci in questo cammino... E anche nelle sue vicinanze...».
- Quando tutti avranno terminato il disegno, si chiede a ognuno di confrontare questo cammino con la propria vita: «Ripercorrete ancora una volta mentalmente questo cammino e confrontate man mano tutto quello che vi avete messo con la vostra vita». Questo viene fatto durante alcuni minuti di silenzio.
- Ognuno commenta con altri il cammino che ha fatto, perché ha posto certe cose e in che cosa tutto ciò somiglia alla propria vita.

4 LA LINEA DELLA VITA

■ Il simbolo

– Il viaggio rappresenta il profondo desiderio di cambiamento interiore. Il cammino concretizza graficamente questo viaggio realizzato.

– Per questa ragione il cammino è il simbolo della vita. E una semplice riga o linea simbolizza e sintetizza, a sua volta, il cammino percorso o da percorrere.



■ Obiettivi

- Concretizzare quali sono stati i fatti essenziali della propria vita e che significato hanno avuto.
- Prefigurare anche il futuro per cambiarlo.
- Scoprire quale è stato il cammino della fede.

■ Esercizi

1. La linea della vita

- Rappresentare simbolicamente la propria vita mediante una linea simbolica. Ci si può riferire ad aspetti globali o concentrarsi su un qualche punto in concreto: vita di relazione, amorosa, lavorativa...
- Per fare questo si mettono due linee di un quadrante: sull'asse delle ordinate si riportano gli anni e su quello delle ascisse l'intensità del vissuto.
- Dopo di ciò si traccia una linea che sale o scende in modo che essa possa rappresentare nel modo migliore la realtà vissuta in ogni momento. Inoltre si possono inserire altri simboli in ogni singolo punto della linea: macchie, parentesi, tagli...
- Dopo aver fatto questo arrivando fino all'età che ognuno ha in quel momento, si possono aggiungere altri dieci anni e tracciare la linea che ognuno si immagina che seguirà in futuro o quella che gli piacerebbe seguire...
- Una volta che personalmente abbiamo realizzato il grafico, lo si commenta con un'altra persona.
- Alla fine si tirano le conclusioni, sia a livello personale che di gruppo.

2. La linea della vita della fede

- Si segue il medesimo procedimento adottato per «la linea della vita», però lo si riferisce all'evoluzione del modo in cui si è vissuta la fede: scoperta, purificazione, persone che ci hanno influenzato, previsioni per il futuro...
- Val la pena fare questo esercizio durante un momento di pace o serenità. Un momento buono potrebbe essere nel tardo pomeriggio o alla sera tardi.
- È importante la comunicazione e per questo l'ascolto di un'altra persona.



5 L'IMPRONTA

■ Il simbolo

- L'impronta simbolizza quello che si è vissuto, quello che uno si lascia dietro di sé, quello che ha afflitto la nostra vita in un determinato momento...
- L'impronta riflette allo stesso tempo quello che fu e che resta. Parla del passato e va verso il futuro. Va unita poi all'arte dell'investigazione.
- Si riferisce anche alla ricerca costante di un senso: ci collega a coloro che ci hanno preceduto e richiede decisione per rendere nuovo il cammino.

■ Obiettivi

- Scoprire quello che altri hanno lasciato in ognuno di noi, le nostre radici e condizionamenti.
- Rendersi conto di quello che ognuno fa: quale orma va lasciando.
- Motivare per impegnarci: l'impronta che ci piacerebbe lasciare.

■ Esercizi

1. Durante il cammino: Cercare impronte e lasciare un'impronta.

1.1. Cercare impronte lungo il cammino

- Percorrere un tratto del cammino lasciandosi guidare da tutte le impronte che sono state lasciate lungo il cammino stesso. Mentre si va avanti, cercare i diversi tipi di impronta che si incontrano lungo il cammino:
 - tracce di ruote di automobili (automobili, moto, camion, trattori, biciclette) o di carri...
 - impronte di animali (cani, uccelli, mucche...);
 - impronte di persone;
 - impronte della natura: pioggia, ruscelli, vento, caduta di alberi...
- Contemplare mentre si cammina: immaginare il momento in cui si sono prodotte queste orme.
- Dare vita a queste impronte (soprattutto di animali, di persone...): immaginarsi di essere la persona o l'animale che le hanno prodotte. Camminare avendo coscienza di essere questa persona, impersonare i suoi sentimenti...

1.2. *Le impronte ai lati del cammino*

- Fermarsi in un qualche posto all'aperto e perdersi in un bosco o semplicemente in un campo.
- Prendere possesso di uno spazio determinato e percorrerlo religiosamente contemplando le impronte della natura, degli animali, delle persone.
- Ripetere il procedimento suggerito nel numero precedente.

1.3. *Lasciare un'impronta*

- Lasciare impressa l'impronta dei piedi in un qualche luogo lungo il cammino.
- Cercare il luogo adeguato (fango, sabbia, polvere...) e farlo ritualmente, o con i piedi scalzi o con le scarpe, come alcuni artisti che ad Hollywood hanno lasciato l'impronta del proprio piede o della propria mano.
- È meglio farlo con i piedi scalzi. In tal modo ci ricorderemo dei nostri antenati che camminavano a piedi nudi. Allo stesso tempo ci si immedesima più facilmente e si entra di più in contatto con la madre terra.
- Essere consapevoli che «si sta lasciando un'impronta». Può dar luogo ad una celebrazione, preghiera, incontro di revisione...

1.4. *Unirsi ad altre impronte*

(I pellegrini di Santiago)

- Vivere coscientemente il rituale di mettere le cinque dita della mano nell'impronta secolare della colonna di Santiago, nel Portico della Gloria, proprio alla fine del cammino.
- Unirsi spiritualmente alle migliaia di pellegrini che nel tempo hanno pian piano dato forma a questa impronta. Si può chiedere, promettere o semplicemente unirsi ai sentimenti delle migliaia di pellegrini che ti hanno preceduto.
- Se c'è tempo (può essere un momento in cui non ci sia molta gente), farlo con maggiore calma facendo riferimento a ogni dito:
 - pollice che permette che le altre dita si uniscano;
 - indice per segnalare, denunciare, chiedere...
 - medio... per amare, stare al centro, non fuggire;
 - anulare... per essere fedele.
- Mignolo per agire partendo anche dalla cosa più insignificante.
- Tutto questo potrebbe essere già stato fatto prima di arrivare alla meta, durante una celebrazione o un incontro, e poi riviverlo in loco soltanto a livello personale.

2. *In casa: Le impronte che ci segnano e che lasciamo.*

2.1. *Le impronte che ci hanno lasciato*

- Disegnare su una carta un'impronta che rappresenti simbolicamente quello che ognuno ha ricevuto dagli altri: dalla famiglia, dagli amici, dagli educatori o professori, da una persona in concreto...
- Se è troppo per una sola impronta si possono preparare diverse impronte di carta di colori diversi o con lo stesso tipo di carta. In quest'ultimo caso tutte queste impronte possono andare a formare un cammino...

2.2. *L'impronta che lasciamo*

- Disegnare allo stesso modo l'impronta che ognuno lascia in quel momento.
- Proiettare in essa i diversi aspetti della vita personale: studi, lavoro, divertimento, tempo dedicato agli altri, preghiera, amicizia...

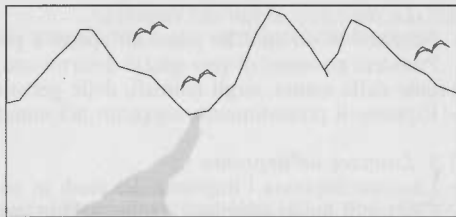
2.3. *L'impronta che abbiamo lasciato*

- Disegnare diverse impronte che rappresentino tappe diverse della vita precedente. Non aver paura a segnalare anche alcuni degli aspetti che si considerano negativi.
- Mettere in ogni impronta un qualche aspetto di quel momento.
- Tutte insieme vanno costituendo un cammino nel quale si vedono chiaramente le differenze: profondità, interessi...

2.4. *L'impronta che desidereremmo lasciare*

- Immaginarsi la meta alla quale vorremmo arrivare, quello che ognuno di noi desidera fare nella vita, quello che si desidera raggiungere prima di tutto... Proiettare tutto questo ancora una volta simbolicamente in una impronta.
- Colorare questa impronta (se non è stato fatto in precedenza).
- Commentare tutto questo con qualcuno o con il gruppo.
- Ricercare gli strumenti adatti affinché questo si possa pian piano trasformare in realtà: decidere quello che ognuno di noi dovrebbe cominciare a fare...
- Esporre le diverse impronte in modo che restino per un certo tempo come monito e come esigenza di impegno e di cambiamento.

6 IL FIUME



■ Il simbolo

– Il fiume è un simbolo sia della forza rinnovatrice della natura che del trascorrere irreversibile del tempo. Per questa ragione è il simbolo della fertilità, del rinnovamento, della vita e della morte.

– È anche il simbolo della libertà, poiché cerca sempre il suo letto, sempre incontra una via d'uscita e niente riesce a trattenerlo.

– Il fiume si può considerare secondo tre dimensioni:

1. Discesa verso l'oceano: riunione delle acque, ritorno alla indifferenziazione, accesso al Nirvana. Ed anche nostalgia di ciò che passa e che non potrà mai tornare indietro.

2. Risalita: ritorno alla sorgente divina, al Principio.

3. Passaggio da una sponda all'altra: attraversamento che divide due condizioni: il mondo dei sentimenti e lo stato dell'indifferenza. Attraversarlo significa superare gli ostacoli e pericoli per arrivare all'altra sponda.

– Il fiume che discende dalle montagne, serpeggia tra le valli e si perde nei mari o nei laghi simbolizza l'esistenza umana e il suo fluire, con il susseguirsi dei desideri, dei sentimenti, delle intenzioni e della varietà dei suoi innumerevoli giri.

■ Obiettivi

– Prendere coscienza del fluire personale e di gruppo.

– Interiorizzare gli atteggiamenti di contemplazione.

■ Esercizi

1. Durante il cammino

1.1. Contemplare il fiume

– Fermarsi sulla riva di un qualche fiume e semplicemente contemplare: il movimento dell'acqua, quello che viene trascinato via...

– Vedere anche quello che il fiume riflette: piante della riva, cielo, nubi, uccelli che passano...

– Ascoltare anche il rumore dell'acqua: soltanto ascoltare, rasserenando lo spirito.

– Mentre si contempla l'acqua e si sta in ascolto, immaginarsi di essere trasportati dall'acqua dall'inizio del fiume fino al punto in cui ci si trova. Viverlo.

– Commentare quello che abbiamo scoperto, quello che abbiamo pensato, quello che abbiamo ricordato...

1.2. Pregare al bordo del fiume

– Pregare al bordo del fiume, come hanno fatto altri. Ricordare quello che hanno fatto Paolo e Sila a Filippi, una delle principali città della Macedonia: «Il sabato siamo saliti alla sponda di un fiume, dove pensavamo che ci fosse un posto per pregare».

– Si può fare dopo aver realizzato l'esperienza interiore o semplicemente contemplando il fiume che scorre.

– Per questa ragione bisogna cercare un luogo adeguato. Partire da quello che là si vede, si sente e succede. Ricordare inoltre il cammino realizzato e quello che resta da percorrere.

1.3. Seguire il letto del fiume

– Quando diciamo «andiamo giù per il fiume» intendiamo dire che si segue un cammino sicuro per non perdersi. Per questo sarà bene fermarsi nell'attraversare un qualche fiume e percorrere un tratto del suo letto a partire da questo punto.

– Prendere coscienza degli accompagnatori del fiume, pellegrini della vita...

– Scoprire l'azione del fiume: come è differente ad ogni metro...

1.4. Il bagno rituale

– In un qualche tratto del cammino, scegliere un luogo del fiume, accessibile e adeguato per realizzare una immersione o bagno rituale. Non è necessario che sia molto profondo o che ci copra interamente.

– Portare a termine il rito dell'immersione. Farlo consapevolmente, come se ci battezzassimo di nuovo. Entrare essendo coscienti del fatto che entriamo in una nuova realtà. Mentre lo facciamo, andare col pensiero ai nostri predecessori che entravano ritualmente nelle acque del mare o dei fiumi.

– Dentro l'acqua che scorre prendere coscienza del fatto che «siamo lavati», purificati...

2. In casa

2.1. *Il fiume che noi siamo*

- «Le nostre vite sono i fiumi che vanno a finire nel mare che è il morire». In questo modo parlava un poeta spagnolo. Paragoniamoci quindi ad un fiume.
- Si può chiedere ad tutti singolarmente di disegnare un fiume.
- Dopo averlo disegnato, si chiede ad ognuno di confrontare se stesso con questo fiume. Si concedono alcuni momenti affinché tutti lo facciano a livello personale e in silenzio.
- A coppie condividere quello che si è pensato e di cui ci si è resi conto.
- Sugeriamo anche di utilizzare la metafora del fiume per imparare a raccontarsi: cf G. De Nicolò - S. Movilla - D. Sigalini, *Vita di gruppo*, Elle Di Ci 1994, p. 117.

2.2. *Il fiume che ci trasporta*

- Ricordare le tre parti di un fiume (corso superiore, medio e inferiore). Dire quali sono le caratteristiche del fiume in ogni tratto.
- Confrontare se stesso con una di queste parti, secondo come uno si trovi attualmente di fronte alla vita. (Si può applicare anche ad altre realtà: atteggiamento di fronte all'amore, l'amicizia, il problema religioso, l'impegno...).
- Indicare uno spazio nel suolo che rappresenti il corso del fiume con le sue tre parti. Sistemarsi in ognuna di essa tenendo conto dell'atteggiamento scelto in precedenza. Importante è anche la posizione: guardando verso l'origine, verso il mare... Si può fare uno alla volta o tutti allo stesso tempo.
- Spiegare la posizione assunta.

7

ALTRI SIMBOLI

Non tratteremo qui altri simboli, però ci auguriamo che lo faccia l'educatore. In concreto ne suggeriamo in special modo alcuni relazionati con il cammino:

- La montagna, la roccia: permanenza, ierofania...
- La pietra: il sacro.
- La fonte: nascita, l'acqua...
- L'albero: salvezza, la persona, la vita...
- Il ponte: passaggio all'altra sponda, il cielo.
- L'orizzonte: utopia, il futuro...
- La pianura, il deserto: prova, il miraggio.
- Il castello: fortezza, «il castello interiore».
- La torre: collaborazione, annuncio, ascensione, Babele...
- La casa: rifugio, passato, inclusione in un gruppo...

In questa occasione non abbiamo inserito altre modalità di lavoro con lo stesso simbolo. Lo stesso animatore e i suoi collaboratori sapranno cercarle. In questo senso raccomandiamo di lavorare partendo da:

- **Canzoni:** tradizionali e infantili, popolari, attuali...
- **Poemi:** di poeti conosciuti o scritti da qualche componente del gruppo.
- **Immagini:** disegni presi dalla stampa o realizzati da qualcuno che sia bravo.
- **Giochi:** presi dalla tradizione popolare o inventati per l'occasione.

Con questo intendiamo dire che per lavorare con questi simboli l'animatore ha molteplici mezzi utili per aiutare a vivere il cammino personale, rendere consapevole il cammino interiore e rendere possibile un cammino in comune attraverso l'esperienza in gruppo del cammino collettivo.